

ボディコンディショニングスクール

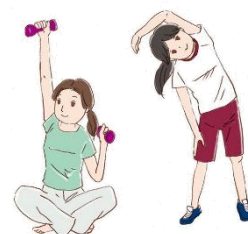
日時： 令和8年8月17日～令和9年3月15日（毎週月曜日）計25回
19時～20時30分

毎週月曜 全25回開催							
2026年					2027年		
8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
17日	7日	5日	2日	7日	18日	1日	1日
24日	14日	19日	9日	14日	25日	8日	8日
31日	28日	26日	16日	21日		15日	15日
			30日			22日	

場所： 乙川交流センターニコパル（多目的ホール）
半田市大池町3丁目1番地（乙川中学校南側）

対象： 筋力・体力をつけたい方
減量をしたい方

※年齢制限はありませんが、ある程度動ける方なら大丈夫です。



内容： ストレッチ運動
スクワットなどの自重トレーニング
グループエクササイズトレーニング

今回は、コンディショニングメインでストレッチを多めで行っていきます。運動に不安がある方も気楽に参加してください。

講師： 森敬司（理学療法士・柔道整復師・上級子ども身体運動発達指導士）

料金： 14000円（1回500円×25回・乙川スポーツクラブ半年会員費1500円）

※参加費は、初回日に一旦全額お支払いしていただきまして、不参加回分を最終日に返金させていただきます。途中退会される場合も以降の参加費を返金します。お気軽にご参加ください。

※ 締切期限はございません。開催途中からでも参加可能です。

※ 参加者10名以上で開催します。それ以下の場合は中止とさせていただきますのでご理解願います。

【申し込み方法】

乙川スポーツクラブ事務局までお願いします。

受付時間 9時～21時 TEL 0569-29-2005



乙川スポーツクラブ